KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

VIE DES COMPAGNIES

CFPLI - Sortie cohésion des volontaires

Le mercredi 12 décembre 2018, sous la lueur des premiers rayons du soleil, la petite centaine de volontaires techniciens et stagiaires de la compagnie de formation professionnelle et logistique, accompagnés des engagés volontaires et de leur commandant d'unité, ont embarqué dans deux bus en direction d'un complexe à Saint-Laurent du Maroni.

Cette journée de cohésion avait pour but de resserrer les liens des jeunes stagiaires entre eux mais également avec leur encadrement proche.

Répartis en dix équipes, tous ont participé à plusieurs activités durant la journée : oppositions au tir à l'arc (avec des flèches en mousse !), affrontements au paint-ball, compétition de baby-foot, etc… sous une pluie parfois battante. Afin de reprendre des forces pour enchainer ces nombreuses joutes, les cadres ont endossé le rôle de cuisinier. Ceci a permis de tous nous retrouver autour d'un bon repas avec cuisses de poulets, saucisses ou merguez au barbecue et d'échanger sur de nombreux sujets !

A l'issue de cette journée intense, nous sommes rentrés sur le camp de Saint-Jean du Maroni, fatigués mais heureux et avec des souvenirs pleins la tête.

Durant plusieurs jours encore, on pouvait entendre certains volontaires raconter leurs exploits au paint-ball ou au tir à l'arc, ou encore relater leurs plus beaux buts marqués au baby-foot. Nul doute que tous les participants garderont un souvenir ému de cette journée particulière vécue au RSMA-Guyane.

CNE Florent

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

VIE DES COMPAGNIES

CFPLI - Des emplois à la clé avec le RSMA-Guyane !

Entré au Régiment du Service Militaire Adapté de la Guyane le 1er février 2018 sans diplôme, le Marsouin Maïke signe un contrat de 10 mois comme volontaire stagiaire dans la section Agent Polyvalent de Restauration.

Après un mois de formation initiale à Saint-Jean du Maroni, il rejoint la 2ème compagnie de formation professionnelle à Cayenne. Pendant quatre mois, il va alors se former aux bases des métiers de la restauration : travail en cuisine, apprentissage de la mise en place d'une table, service, etc…

Très motivé et particulièrement apprécié par ses cadres et ses camarades pour sa bonne humeur générale et son envie de bien faire et de progresser, le Marsouin Maïke revient à Saint-Jean du Maroni cinq mois après son engagement, et rejoint cette fois la compagnie de formation professionnelle de logistique et d'instruction. Il va alors mettre en pratique tout ce qu'il a appris précédemment en participant à de nombreux « restaurant d'application », durant lesquels il va servir les autorités en visite au RSMA-Guyane.

Durant ces quelques mois, il postule pour un poste d'apprenti au sein de la gendarmerie de Cayenne (en lien étroit avec le centre de formation des apprentis). Il participe aux sélections et son sérieux couplé à sa réelle passion pour la cuisine le distinguent d'emblée des autres candidats : il est immédiatement accepté sur ce poste. Aidé par ses cadres de contact, il entame alors les démarches nécessaires pour trouver un logement sur Cayenne et réalise son circuit de départ au régiment.

Le lundi 10 décembre, il se rend à la gendarmerie et signe son contrat en présence du général commandant les forces de gendarmerie en Guyane. C'est l'aboutissement pour lui d'un excellent parcours au sein du RSMA -Guyane qui l'a vu murir et finalement réaliser son projet professionnel. Son apprentissage durera 2 ans au bout duquel il sortira avec un diplôme dans la restauration. Ses grandes qualités professionnelles et personnelles, qu'il aura développé aussi bien pendant son passage au RSMA-Guyane qu'au sein de la gendarmerie, lui permettront à coup sûr de trouver un emploi stable dans la restauration.

« Le RSMA-Guyane m'a offert l'opportunité unique de m'engager sur un apprentissage afin d'obtenir un diplôme. Mes cadres m'ont aidé dans toutes mes démarches dans ce sens. Je suis très reconnaissant de ce que le régiment a fait pour moi et très heureux d'être là où je suis arrivé. Je m'en suis sorti en appliquant la devise du régiment : la réussite par l'effort et le travail. »

Marsouin Maïke

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

VIE DES COMPAGNIES

CFPLI - 2ème session des cadets-citoyens au RSMA-Guyane

Après une première session réussie en partenariat avec le lycée Lumina Sophie, c'est au tour des lycéens de Bertène Juminer de venir au RSMA-Guyane pour quinze journées et ainsi intégrer le dispositif « cadets-citoyens du SMA ».
La première session était principalement basée sur l'apprentissage des valeurs militaires et citoyennes nécessaires à toute vie en société, comme le respect, la vie en collectivité, la tolérance et la rigueur. Grâce à un investissement plus que conséquent de l'encadrement de contact, des effets à court terme ont été ressentis au niveau scolaire, notamment une baisse de l'absentéisme pour la plupart des lycéens.

Cette deuxième session met l'accent que l'instauration d'un suivi professionnel individualisé des cadets après un bilan initial. Ceci doit permettre à l'encadrement d'inculquer les notions liées à l'orientation des jeunes dans leur parcours scolaire et les aider dans leurs choix post-lycée, en partenariat avec l'encadrement du lycée.

Au terme de quinze journées riches en visite en entreprises et en cérémonies et activités militaires et citoyennes, la 2ème session des cadets-citoyens s'est achevé le mardi 29 mai dans une ambiance décontractée avec une remise de diplôme.

Commencée à 17 et terminée à 11, les jeunes lycéens n'ont retenu que des éléments positifs de cette session. Partagée entre activités en milieu professionnel avec la visite de la plateforme logistique U à Kourou ou encore une journée en forêt avec les cadres de la Formation Militaire Initiale, la deuxième session de ce dispositif expérimental a été très suivie dans son ensemble.

Pour encadrer ce dispositif, le Major Stéphane, les Adjudants Mickaël et Christopher ainsi que le Sergent-chef Florent ont donné le maximum de leur temps en s'investissant sans compter au profit des jeunes pour la plupart décrocheurs scolaires.

Le lycée Bertène Juminer (où les lycéens effectuent leur scolarité) a pleinement participé à ce dispositif en détachant des professeurs pour constituer l'équipe d'encadrement.

A l'issue de cette dernière journée, le cadet-citoyen LAMESIE, habitant à Saint-Jean, a été mis à l'honneur pour son investissement durant la session. Il a constamment cherché à se démarquer en devenant un leader, suscitant ainsi l'adhésion de ses camarades. Souhaitant s'engager dans les forces armées, nous lui souhaitons nos meilleurs vœux de réussite dans sa vie professionnelle.

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

VIE DES COMPAGNIES

CFPLI - Passation de commandement le 04 juillet

Après deux années particulièrement remplies à la tête de la Compagnie de Formation Professionnelle, de Logistique et d'Instruction, le CNE BRICE a rendu son commandement ce jeudi 04 juillet 2019.

Marqué par la fin du SMA 6000 et le lancement de la phase SMA 2025, la période 2017-2019 a permis au CNE BRICE de mettre en place les chantiers de perfectionnement des formations militaires et professionnelles qui attendent désormais le CNE MATHIEU, prenant le commandement. N'ayant eu de cesse d'insuffler un rythme de travail soutenu à ses équipes durant ces deux années, la CFPLI n'a jamais failli aux missions confiées que ce soit dans les formations professionnelles et militaires, dans l'insertion VS/VT ou dans le soutien qui est la raison d'être de la compagnie.
Particulièrement investit dans son temps de commandement, le CNE BRICE a développé l'image d'une compagnie forte et sereine, gardant le cap au sein du régiment notamment en remportant par deux fois consécutives les jeux de Bazeilles ; mais également vers l'extérieur en renforçant son réseau partenaires avec des acteurs majeurs de l'insertion des sections professionnelles APS (agent de prévention et de sécurité) et APR (agent polyvalent de restauration).

A l'issue de la cérémonie sur la place d'arme du quartier Némo, l'officier-adjoint et le commandant d'unité descendant firent chacun un discours empreint d'émotion qui s'est terminé par la remise de cadeaux et de la réplique du fanion au CNE BRICE. Il symbolisera à vie son attachement et son dévouement à sa compagnie, tant pour ses hommes que dans les missions qui lui ont été confiées. Il quitte le site de Saint-Jean du Maroni pour la métropole le 05 juillet, après un dernier café avec les capitaines du ...

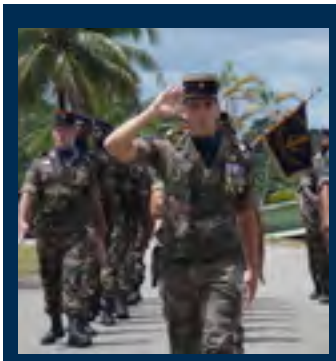
KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

VIE DES COMPAGNIES

...
régiment puis une dernière collation avec ses camarades commandants d'unité avec qui il aura entretenu un lien fort durant ces deux années.
On ne peut que lui souhaiter bon vent et bonne mer après tant de bons souvenirs sur le territoire, mais également un excellent temps de commandement au CNE MATHIEU pour ces années qui s'annoncent d'ores et déjà très riches.

CNE Florent



« Après deux belles années passées au camp de Saint-Jean à la tête de la Compagnie de Formation Professionnelle, de Logistique et d'Instruction, il est temps pour moi de tirer ma révérence et de quitter la Guyane pour rejoindre les contrées ensoleillées du Sud de la France. Ce passage au sein du RSMA-Guyane aura été une expérience unique, dépaysante et riche d'enseignements.

Aux volontaires, qui auront tant rythmé mon séjour en apportant au quotidien, à un rythme soutenu et ininterrompu, leur lot de surprises et de nouveautés, mais pour lesquels on ne peut s'empêcher de ressentir une petite pointe de satisfaction au moment de leur dire au revoir pour une insertion réussie, je souhaite de réussir leur passage au sein du régiment afin de trouver l'emploi qui correspondra à leurs aspirations et désirs.

Aux cadres, qui m'auront accompagné durant ces deux années, et sans lesquels rien de tout ce qui a été fait n'aurait été possible, je souhaite de profiter au maximum de leur(s) dernière(s) année(s) de séjour, et de continuer à s'épanouir personnellement et/ou professionnellement avant de rejoindre leur future garnison en métropole.

Enfin, à mon successeur, à qui j'ai remis ce beau fanion cet été, je lui souhaite le meilleur pour ces deux années à venir qui, je l'espère, se révéleront aussi intenses que celles que j'ai vécu. »

CNE Brice

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

CFP1 - Formation PEMP pour six cadres

Dans le cadre de l'amélioration en continue de nos formations, six cadres de la première compagnie de formation professionnelle ont été qualifiés comme formateurs à l'utilisation de Plate-forme Elevatrice Mobile de Personnel (PEMP - les nacelles) ce qui nous permet désormais de former en interne nos cadres et nos volontaires.

CFP1 - Plateau pédagogique pour les AEEV

Emmenée par une équipe de cadres motivés, la section Métiers de la Terre se modernise. Grâce à l'aide de la section Travaux Publics, les volontaires de la formation «agent d'entretien des espaces verts» (AEEV) ont entièrement refait les serres qui servent à la formation en horticulture et agrandit les vergers devant la section.

Nous venons de recevoir un tracteur tondeuse professionnel qui avait été commandé en 2017. Ce nouveau matériel leur permettra d'être plus rapide dans l'entretien des espaces verts du quartier, mais aussi de former les volontaires à l'utilisation d'engins qu'ils pourront retrouver dans leurs futurs emplois par exemple : golfs, mairies, etc...

CFP1 - A la découverte du milieu amazonien

Grâce à l'investissement du CNE Noël de la CFP2, les volontaires de la première compagnie ont pu participer à une sortie au Zoo de Guyane.
Sous un temps comme toujours humide en cette saison, ils ont ainsi pu découvrir la faune et la flore de leur département, l'occasion de belles rencontres avec les serpents, jaguars, et autres animaux sauvages qui ne se cachent parfois pas si loin de nous !

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

CFP1 - Passation de commandement le 8 août

La cérémonie de passation de commandement de la 1ère Compagnie de Formation Professionnelle (CFP1) entre le capitaine Pierre, quittant le commandement, et le capitaine Ronan, prenant le commandement, s'est déroulée à Awala-Yalimapo le jeudi 8 août 2019.

Bon vent au capitaine Pierre et bienvenue au capitaine Ronan !

« Deux années à la tête de la CFP1 vont prendre fin. Cela a été pour moi deux années riches d'enseignement. J'ai encore eu la preuve de la qualité des cadres formés par l'armée. Bien que peu préparés à cette mission particulière, ils se sont dévoués corps et âme à cette tâche, obtenant d'excellents résultats.

Les volontaires, raison d'être du RSMA, bien que partant avec de lourds handicaps, ont démontrés leur volonté de réussir dans la vie. Ce qui est bien loin du cliché de jeunesse lascive et sans volonté qui est parfois véhiculé en métropole. J'ai eu la chance de travailler avec des partenaires civils partageant la même volonté de faire avancer les choses ici. Les valeurs véhiculées par l'armée le sont aussi par une partie du monde civil : le souci du travail bien fait, l'épanouissement de l'employé/stagiaire dans son travail et surtout une responsabilisation de l'individu.
A la compagnie, nous avons reçu la visite de nombreux invités, de chefs coutumiers amérindiens à des chefs d'entreprises en passant par des secrétaires d'état. Je ne compte plus les démonstrations de nos savoir-faire et de nos filières. La compagnie a toujours fait honneur au régiment et n'a jamais failli.
La CFP1 a réalisé de nombreux chantiers internes, au profit du régiment, comme de nombreux chantiers externes au profit d'associations ou d'entités publiques comme le chantier de la préfecture ou tout dernièrement celui de la construction d'un carbet au profit du CNRS à Nouragues.
J'ai particulièrement insisté sur le savoir-être afin de pouvoir offrir un cadre stable aux volontaires qui pour une bonne partie d'entre eux n'en n'ont jamais eu. Cela a porté ses fruits et nous avons pu présenter des marsouins ayant intégrés les valeurs et le comportement que l'on est en droit d'attendre d'un bon volontaire et surtout d'un bon employé.

Je suis fier d'avoir commandé cette compagnie en m'appuyant sur des cadres dévoués et déterminés afin de changer la vie de ces volontaires qui ont décidés de prendre leur destin en main. La mission a été remplie et bien remplie. Longue vie à la 1ère compagnie de formation professionnelle. Vive le RSMA de la Guyane. »

CNE Pierre

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

VIE DES COMPAGNIES

CFP2 - Le 40ème anniversaire de l'Amicale des anciens du RSMA-Guyane le 4 avril

L'amicale des anciens du RSMA a fêté cette année ses quarante ans d'existence. Le 04 avril au carbet dit « des anciens », le général Thierry de LADOUCETTE, commandant le SMA honorait de sa présence nos amicalistes accueillis au son du tambour traditionnel de la Guyane et célébrait avec eux cet anniversaire. Cet échange agréable a permis aux anciens de nous conter d'innombrables anecdotes et évènements ayant marqué l'histoire du service militaire adapté de la Guyane.

Le samedi 19 avril, une autre activité festive était organisée pour cet anniversaire avec une messe suivi d'un déjeuner et d'un spectacle de danses guyanaises. Les cadres et volontaires de la CFP2 présents à ces réjouissances ont ainsi passé une journée au son de musiques entrainantes et dans une ambiance de grande convivialité.

Nos amicalistes participent aux cérémonies mensuelles de présentation au drapeau des nouvelles cohortes. Ce qui démontre bien que le RSMA-Guyane entre dans la vie des guyanaises et guyanais depuis leur formation en tant que jeunes volontaires et perdure dans le temps après de nombreuses années.

CNE Noël

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

VIE DES COMPAGNIES

CFP2 - Édition 2019 du concours de cuisine des Armées de Guyane durant le mois d'avril

Dans le cadre des journées organisées par la Collectivité Territoriale de Guyane sur le thème du goût et des saveurs de Guyane, l'édition 2019 du concours de cuisine des Armées s'est déroulée durant le mois d'avril.

La dernière édition de ce concours datant de 2014, cette épreuve relance la belle dynamique amorcée en janvier 2019 lors du salon de l'Hôtellerie, de l'Alimentation et de la Restauration à Cayenne.

Trois équipes dirigées par des chefs des Armées, un jeune du lycée Melkior Garé ainsi qu'un volontaire du RSMA de la Guyane devaient réaliser une fiche technique avec entrée, plat et dessert. Cette nouvelle édition 2019 avait pour but de favoriser l'échange et le travail en équipe entre les lycéens et les volontaires mais également entre les cadres du dispositif d'insertion du RSMA-Guyane et les équipes pédagogiques du lycée Melkior Garé.

Faisant équipe avec des volontaires du RSMA-Guyane et des jeunes du lycée Melkior Garré, le CCH Thomas, responsable de la formation APR (agent polyvalent de restauration) au sein du RSMA-Guyane a remporté brillamment l'édition 2019 du concours de cuisine des Armées de Guyane. Ainsi, la formation APR du RSMA-Guyane est aujourd'hui labellisée d'un lauréat supplémentaire dans le domaine de la production.

Félicitations au chef de cuisine Thomas et à toute son équipe !

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

VIE DES COMPAGNIES

CFP2 - Visite du parc zoologique de Macouria par les volontaires du RSMA-Guyane

Le Régiment du Service Militaire Adapté de la Guyane a mis à la disposition des volontaires plus de 300 accès au parc zoologique de Macouria en 2019. C'est à cette occasion que des sections de la deuxième compagnie de formation professionnelle de Cayenne ont organisées des sorties ludiques permettant aux jeunes d'approfondir leurs connaissances du milieu guyanais.
Il s'agissait, pour la plupart d'entre-eux, d'une première et ils ont pu découvrir un large panel d'espèces animales issues de leur région. Ces activités ont été particulièrement appréciées et les volontaires ont passé une magnifique journée de cohésion et de divertissement avec leur encadrement. Ce fût l'occasion d'échanger et de partager sur l'histoire de la Guyane, de s'amuser et de comprendre les enjeux de l'écologie et l'importance de cette belle nature qui les entoure.

Le RSMA de la Guyane porte des valeurs humaines et s'efforce d'insérer dans le milieu professionnel ses volontaires mais aussi d'enrichir leurs connaissances. Ce sont des actions citoyennes concrètes qui bénéficient à l'éducation et l'enrichissement individuel des volontaires portées par des équipes pédagogiques investies et particulièrement disponibles. **SGT Laurent**

CFP2 - Des emplois à la clé avec le RSMA-Guyane !

Le vendredi 12 juillet, les premiers volontaires stagiaires de la filière « agent polyvalent de sécurité » de la cohorte d'octobre 2018 ont signé un contrat avec la société SERIS à Kourou.
En choisissant de donner du sens à leur avenir en franchissant les portes du RSMA-Guyane, après 9 mois de formation et l'obtention de leur titre professionnel de niveau CAP, Bletry et Janeldo voient leur projet professionnel aboutir.
Bravo et bonne continuation à eux !

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

CFP2 - Passation de commandement le 16 juillet

La cérémonie de passation de commandement de la 2ème Compagnie de Formation Professionnelle (CFP2) entre le capitaine Noël, quittant le commandement, et le capitaine Emmanuel, prenant le commandement, s'est déroulée à Cayenne, au jardin botanique, le mardi 16 juillet 2019.
Merci au capitaine Noël pour ses trois années au service du SMA et des volontaires, dont deux belles années de commandement remplies de succès, et bienvenue au capitaine Emmanuel !

« Trois années se sont écoulées au RSMA de la Guyane et il est l'heure de préparer mon retour. Ces années riches de rencontres et d'expériences toutes plus intéressantes les unes que les autres m'auront marquées et c'est dans quelque temps, au calme et entouré de mes enfants, que j'en ferai le bilan. Cependant, je connais la chance d'avoir pu effectuer un séjour sur les deux sites en qualité d'officier adjoint à la CFP1 et de commandant d'unité de la CFP2. C'était l'occasion de découvrir l'ouest et la qualité de vie au camp Némo que j'ai fortement regrettée par la suite, ainsi que les particularités de Cayenne et sa région. Professionnellement, l'honneur de prendre le commandement de la CFP2 fut vraiment intense, parfois difficile mais extraordinaire. L'éloignement de la portion centrale, les spécificités de cette unité, la plus grosse du SMA, ont nécessité un gros investissement personnel et m'ont procuré de très grandes satisfactions. C'est avant tout les cadres qui composent cette unité que je veux remercier et par sympathie les volontaires techniciens et stagiaires qui ont toujours répondu présent aux défis à relever. Je rentrerai dans ma région d'adoption avec d'excellents souvenirs, certainement de la tristesse et ce sentiment commun à tous les chefs, d'abandonner le navire alors qu'il y a tant de réalisations à venir et de personnes à accompagner. Pour s'en sortir, il faut y entrer, pour les militaires des Armées il faut y entrer pour le découvrir. »

CNE Noël

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

Cross régimentaire, le 15 mars

Un cross régimentaire a eu lieu le vendredi 15 mars 2019 à Saint-Jean du Maroni. Cette activité avait pour but de favoriser la cohésion et de développer le goût de l'effort au sein du régiment.

Félicitations à tous les participants !

Tournoi de rugby Jean Solé, le 19 mai

Le 19 mai 2019, le RSMA-Guyane et le COSMA Rugby organisait le tournoi Jean Solé au quartier Némo. Jean Solé, ancien membre de l'équipe de France militaire de rugby et ancien cadre du G.S.M.A. était aussi un membre actif du club de rugby de Saint-Laurent du Maroni.

Une centaine de participants sont venus s'affronter dans la bonne humeur au cours de matchs parfois très physiques.

La victoire revient « aux Tigres » de la CFP2 qui ont battu dans une finale haletante une équipe composée de joueurs de rugby de Saint-Laurent du Maroni.

CNE Paul

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

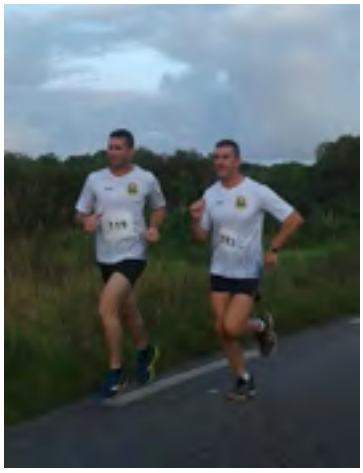
CSA

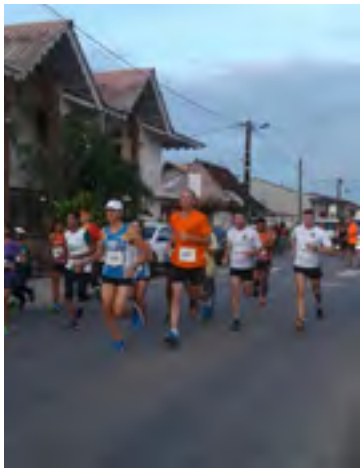
Le 17 mars : Marathon de l'Espace à Kourou

Sur la ligne de départ, 186 participants individuels s'élancent à 06h00, dont le LTN Amaury suivi une heure plus tard, des 213 équipes dont deux du RSMA-Guyane.

Félicitations à l'équipe du SCH Coralie qui se classe 15ème en 3h18.
Félicitations à l' équipe de l'ADJ Kepa qui se classe 48ème en 3h30.
Félicitations et bravo au LTN Amaury qui se classe 38ème en 3h29.

Le 31 mars : 5e édition du Marathon des Savanes





Dimanche 31 mars s'est déroulé le marathon, en relais, des Savanes de la ville d'Iracoubo à Sinnamary. Le RSMA-Guyane avait positionné deux équipes sur les vingt en lice.
- Équipe du SCH Coralie : 1ère équipe mixte et 3ème au scratch.
- Equipe du ADJ Kepa : 3ème en équipe homme et 4ème au scratch.
Félicitations aux participants pour les excellents résultats.

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

CSA

Le 7 avril : 3ème édition du Maroni Man

Le 7 avril avait lieu le traditionnel Maroni Man, un triathlon court organisé par le club d'athlétisme de Saint-Laurent du Maroni. Le CSA était représenté par cinq individuels et une équipe de 3 personnes. Bravo à eux !

Résultats en individuel :
- 15ème ADJ Geoffroy
- 25ème LTN Amaury
- 31ème BC1 Fabien
- 33ème CNE Paul
- 60ème CR1(TA) Mickael

Résultats en équipe :
- 13ème Les raptors

Le 9 juin : Semi-marathon des libertés

Le semi-marathon des libertés s'est déroulé à St-Laurent du Maroni le dimanche 09 juin 2019, avec 80 individuels et 25 équipes au départ de cette course qui a débuté à 06h30.

Le RSMA-Guyane n'a encore pas démérité...
Bravo à tous pour cette belle participation.

KIKIWI

Revue interne du **RSMA - Guyane**

CSA

Les activités pour les enfants au fil des mois

CSA Basket

CSA Multisports

CSA Cuisine

KIKIWI
Revue interne du RSMA - Guyane
ANTENNE MÉDICALE

Sport et nutrition

Actuellement, de nombreux compléments et suppléments alimentaires pour sportifs sont proposés sur le marché avec des allégations prometteuses le plus souvent sans preuve scientifique validée de leur efficacité sur les performances, ni de leur innocuité sur des indicateurs pertinents de santé.

Leur utilisation peut même faire courir un risque et nuire gravement à la santé présente ou future.
Avant tout achat en pharmacie, grande surface, par correspondance ou Internet et consommation, demandez conseil à votre médecin.

PRODUIT	CROYANCE	EFFICACITÉ	EFFETS SECONDAIRES
DÉRIVÉS AMPHÉTAMINES / STÉROIDES	- Retarder l'apparition de la fatigue - Augmenter la performance sportive	- Coup de pouce énergétique à court terme - BESOIN : NÉANT	- Acnée - Pensée dépressive, perte de mémoire, agressivité, troubles neurologiques par dommages au cerveau - Insuffisance rénale, - Dommage au foie - Trouble du rythme cardiaque, hypertension artérielle, crise cardiaque - DÉPENDANCE
CRÉATINE	- Améliorer les performances des efforts brefs, intenses et répétés avec récupération très courte, - Augmenter la puissance maximale développée, - Diminuer les sensations de fatigue musculaire ou la récupération	- INEFFICACE en particulier chez des sujets entraînés - BESOIN de 1g par jour (largement couvert par l'alimentation et la production interne)	- Augmente l'eau intracellulaire => déshydratation et souffrance musculaire (crampe, déchirure) - Inconfort digestif, nausées - Action sur les reins => insuffisance rénale - Hautement dangereuse par voie injectable et peut induire des troubles cardiaques et rénaux gravissimes
ACIDES AMINÉS RAMIFIÉS : ISOLEUCINE, LEUCINE, VALINE	- Limiter la dégradation des fibres musculaires - Limiter la fatigue	- N'A PAS FAIT PREUVE DE SON EFFICACITÉ	- Augmente l'ammoniémie et donc favorise certaines blessures sportives (tendinite, crampes, déchirure,…)
BRÛLEURS DE GRAISSES (AVEC CAFÉINE, GUARANA, SPIRULINE, CHROME, L-CARNITINE,...)	- Censés activer le métabolisme et ainsi éliminer plus vite vos graisses	- INEFFICACE ET DANGEREUX, il n'y a pas de produit miracle	- Dépendant du mélange: plusieurs cas d'atteintes hépatiques, cardiaques, neurologiques, parfois très graves, ont été rapportés aux Etats-Unis comme au Canada
GÉLULES MINCEUR ALLI, XL>S MÉDICAL… (RETIRÉES DU MARCHÉ)	- Perte de poids «sans effort»	- L'adaptation nutritionnelle peut et doit suffire avec une pratique d'activité physique	- Peut avoir des conséquences plus ou moins graves pour la santé principalement lorsqu'elle ne répond pas à un objectif médical et repose sur des méthodes sans fondement scientifique

KIKIWI
Revue interne du RSMA - Guyane
ANTENNE MÉDICALE

PRODUIT	CROYANCE	EFFICACITÉ	EFFETS SECONDAIRES
«COUPE-FAIM» (PECTINE DE POMME, GOMME DE CAROUBE, DE STERCULIA, DE KARAYA, DE GUARANA, DU KONJAC…)	- Pris 30mn avant les repas avec un grand verre d'eau, ces substances gonflent dans l'estomac et suppriment la sensation de faim	- INEFFICACE, car à long terme l'estomac se distend	- Ces substances conduisent à une restriction d'apports avec déficit en oligoéléments - Plus grave : certains contiennent de l'éphédrine qui accélère le cœur
LES DRAINEURS COMME LE BOULEAU, LE PISSENLIT, L'ARTICHAUT, LA REINE DES PRÉS, LES QUEUES DE CERISE...	- Perte de poids - Elimine la rétention d'eau, en favorisant la diurèse	- INEFFICACE sur une perte de poids à long terme - Drainage	- Déshydratation - Une perte de potassium avec un impact possible sur la survenue de troubles du rythme cardiaque

CAS PARTICULIERS : LES PROTÉINES

EFFETS ATTENDUS	BESOINS JOURNALIERS	BIEN LES CHOISIR	RISQUES EN EXCES
- Développement de la masse musculaire - Meilleure adaptation à l'effort - Bonne force musculaire	- **Activité physique de loisir** : 0.8 à 1.1 g/kg = 1 à 2 portions quotidienne de viande, œuf ou produit de la pêche - **Discipline d'endurance** : 1 à 1.2g/kg = 2 à 3 portions quotidienne de viande, œuf ou produit de la pêche - **Discipline de force de base** : 1.3 à 1.5 g/kg - **Discipline de force prise de masse** : 2 à 2.5g/kg = 3 portions quotidienne de viande, œuf ou produit de la pêche et une collation protéinée en récupération des séances d'entraînement	1- Apport alimentaire sur une semaine, pour un sportif en prise de masse : ➢ 3 à 4 fois de viande rouge/steak haché < 5%MG ➢ 3 à 4 fois de viande blanche ➢ 3 à 4 fois de poisson dont 2 fois du poisson gras (saumon, thon, sardine, hareng, maquereau…) ➢ 2 fois 2 œufs (pas plus de 6 par semaine) ➢ 2 fois du jambon blanc ➢Et au moins 3 portions de produits laitiers par jour 2- Après le sport : ➢ Collation ➢ Toujours préférer les compléments solides type barre protéinées	- Une prise de poids souvent de type graisses - La survenue de tendinite - Des maladies rénales - Une perte de calcium, avec pour conséquence une fatigue physique, une déminéralisation des os et un risque de fracture accru. - Une perte de potassium avec un impact possible sur la survenue de troubles du rythme cardiaque.

REMARQUE : une portion = 150g de viande / 150g de poisson / 2 œufs

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

AUMÔNERIE

Aumônier militaire catholique

Padré Alexandre ROBERT-POUPART
Forces Armées - RSMA de la Guyane -
Gendarmerie de l'ouest guyanais
Téléphone : 06 94 22 56 29
05 94 27 95 17
Courriel : robert-poupart.alex@
guyane-sma.fr

Aumônier militaire protestant

Pasteur Thierry MATHIEU
06 94 41 02 07
843 407 58 07
05 94 39 58 07
Courriel : thierry-m.mathieu@
intradef.gouv.fr

Base de Défense
EMIA - COMSUP
Aumônerie militaire protestante
Quartier de la Madelaine
CS 56019
97406 CAYENNE cedex

ASSISTANTE SOCIALE

Madame Rosita DUFEAL

Assistante principale de service social (APSS)
Secrétariat général pour l'administration (SGA)
Direction des RH du Ministère de la Défense
Service de l'accompagnement professionnel et des pensions
Sous-direction de l'action sociale
Antenne d'Action Sociale (AAS) de Cayenne
CASOM Guyane

Tél : 0594 39 21 69
Fax : 0594 39 21 68
PNIA : 843 407 21 69
rosita.dufeal@intradef.gouv.fr

Permanences à Cayenne

Les lundis après-midi de 14h à 16h30 (un lundi sur deux)
Les jeudis matin de 7h30 à 12h30
Cayenne - La Madeleine – bât. : Multiservices – 1er étage

Permanences à St-Jean du Maroni

Toutes les deux semaines
- RSMA de St-Jean : lundi de 14h à 16h sur rendez-vous (bureau situé dans le bâtiment N°68) - Tél. : 2.45.27
- Brigade fluviale du 9°RIMA : mardi de 8h à 10h sur rendez-vous (locaux de la brigade fluviale).

PRESTATION ASSISTANTE MATERNELLE AGRÉÉE

• **Vous êtes ressortissant ou conjoint d'un ressortissant des Forces Armées en Guyane en activité :**
vous pouvez bénéficier d'une prestation financière en faisant garder vos enfants de moins de 6 ans par une assistante maternelle agréée.

• **Vous êtes vous-même assistante maternelle agréée :**
vous pouvez faire bénéficier d'une prestation financière en vous engageant à accueillir des enfants de moins de 6 ans de ressortissants des Forces Armées en Guyane.

- CONTACTEZ MME DUFEAL -

KIKIWI

Revue interne du RSMA - Guyane

SE DIVERTIR, S'INSTRUIRE

Livres adultes

«Flic, un métier qui tue» de Pascal DRAMPE dit Blanco
ÉDITIONS NESTOR

Il s'agit de l'autobiographie d'un policier, ancien commandant de police qui a travaillé dans l'hexagone mais surtout aux Antilles et en Guyane. Une histoire digne d'un scénario de film ou de la trame des plus grands polars.
Des révélations fracassantes.

« De Quimper à Cayenne, le singulier destin d'une bretonne » écrit par Jean-François TIFIOU
ÉDITIONS FEEDBACK

Ce livre retrace la vie de Marie-Corentine, la grand-mère de l'auteur. Elle fait partie des 519 reléguées envoyées au bagne de Saint-Laurent du Maroni entre 1859 et 1914. Une histoire poignante, romancée qui décrit le quotidien de ces femmes rejetées par la société au 19e siècle.

« Sur les traces de Boni » du Collectif Mama Bobi
ÉDITIONS IBIS ROUGE

Mama Bobi est une association qui valorise et perpétue les cultures noires marronnes.
Le Collectif Mama Bobi a recensé, sélectionné, trié un grand nombre de travaux de chercheurs néerlandais et français en les comparant avec la parole des anciens et la parole transmise de génération en génération.

Livres enfants et ados

« Pikin l'île aux caïmans » de HASSLER et COPIN
ÉDITIONS PLUME VERTE

Les aventures, en bande dessinée, d'une famille de cabiais qui sur le lac de Petit Saut, va d'île en île en quête de nourriture. Parmi eux, le jeune Pikin est isolé de son groupe après un accident, il va devoir se débrouiller tout seul, dans un environnement où les dangers déjà nombreux sont accentués par la présence d'humains aux intentions douteuses… Sans compter les caïmans qui, c'est bien connu, adorent les petits cabiais !

« Mon nom est Copena » de Marie George Thébia
ÉDITIONS PLUME VERTE

Marie George Thébia, femme passionnée d'Histoire, s'est lancée dans l'écriture d'un roman jeunesse sur l'esclavage. Cette histoire romancée conte la jeunesse d'un esclave vers 1742. Il s'agit de Copena, un des esclaves marrons rebelles surnommés «Les marrons de la montagne Plomb».

ET DES IDÉES DE SORTIES SUR :
http://www.guyaweb.com/agenda/
https://www.blada.com/sorties/
La page Facebook La vie au RSMA de Guyane
Les pages Facebook des villes de St-Laurent et Cayenne
La page Facebook Idées Sorties Guyane ISG

KIKIWI

Revue interne du **RSMA - Guyane**

SE DIVERTIR, S'INSTRUIRE

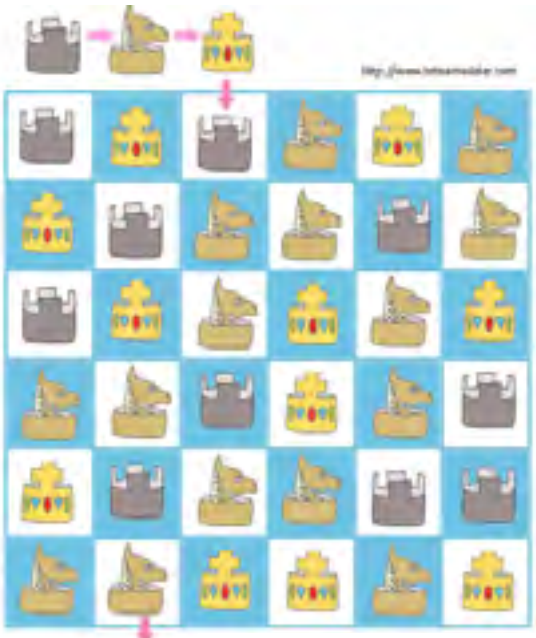
Patrimoine - Reconnaîtrez-vous cet endroit ?

Réponse : dans le prochain numéro...

Réponse à la question de l'édition du Kikiwi de mars 2019 :
Cette photo a été prise sur le chemin (aujourd'hui une route) qui descend vers le Maroni (et l'entrée du camp du RSMA-Guyane). A gauche, on reconnait la chapelle du camp Némo et à droite les escaliers de bâtiments (utilisés aujourd'hui par la FMI).

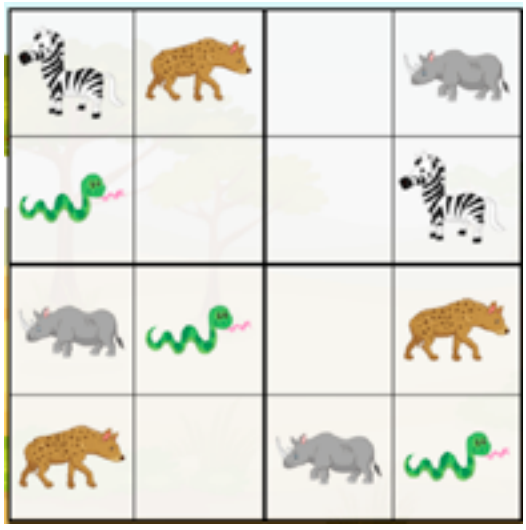
Jeux d'enfants

SUITE LOGIQUE



Les trois images de pièces de jeu d'échecs forment la suite qui permet de traverser l'échiquier. Il faut passer de la tour, au cavalier et au roi et ainsi de suite jusqu'à la flèche de sortie. Le déplacement peut être effectué verticalement (haut-bas) ou horizontalement (gauche-droite) mais jamais en diagonale.

SUDOKU



Création : agence Émeraude médias

Retrouvez-nous aussi sur :
www.rsmaguyane.fr
rsma-guyane.over-blog.com